

مواد غذایی غضروف ساز



در مفصل استخوان، غضروف وجود دارد. غضروف بافتی محکم اما انعطاف پذیر است که میزان اصطکاک و سایش بین استخوان ها را به حداقل می رساند. غضروف در واقع به عنوان سیستم ضربه گیر عمل می کند. در صورت آسیب دیدگی غضروف، مفاصل دچار ورم و درد می شود.

در مفصل استخوان، غضروف وجود دارد. غضروف بافتی محکم اما انعطاف پذیر است که میزان اصطکاک و سایش بین استخوان ها را به حداقل می رساند. غضروف در واقع به عنوان سیستم ضربه گیر عمل می کند. در صورت آسیب دیدگی غضروف، مفاصل دچار ورم و درد می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، بر خلاف بیشتر بافت های دیگر، گردش خون در غضروف به کندي صورت می گیرد و به همین علت است که روند ترمیم فرسودگی و آسیب دیدگی کمی طول می کشد.

به گزارش سایت «Newsweek»، با مصرف برخی مواد غذایی، می توان روند ترمیم غضروف را سرعت بخشید. اگر دچار درد مفصل، سفتی در زانو، قوزک پا، شانه، آرنج یا هر قسمت دیگر از بدن هستید، می توانید از مواد غذایی زیر استفاده کنید.

*سیب: این میوه حاوی نوعی آنتی اکسیدان قوی است و به تولید ترکیب مهم غضروف ساز به نام کلاژن کمک می کند. توجه داشته باشید، بیشتر میزان این ماده در پوست سیب است.

*میوه و سبزی های غنی از ویتامین C: علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، ویتامین C برای مفصل های متورم و دردناک نیز مفید است. این آنتی اکسیدان قوی از سلول ها و بافت ها در برابر آسیب دیدگی بیشتر محافظت و کمک می کند تا التهاب بدن رفع شود. منابع عالی ویتامین C، فلفل دلمه ای زرد، کیوی، پرتقال، لیمو ترش، میوه های توتی و سبزیجات برگ سبز پررنگ است.

*پیاز و سیر: هر دو غنی از سولفور است که التهاب را کاهش می دهد. علاوه بر آن سیر و پیاز، سدیم خون را تنظیم می کند.

*زرد چوبه و زنجبیل: برای تسریع روند تولید غضروف، این دو ادویه را به طور منظم به غذا اضافه کنید. هر دو خاصیت ضد التهابی دارد و غضروف را از آسیب دیدگی بیشتر محافظت و به عنوان مسکن عمل می کند.

*بادام و مغز میوه: این ماده غذایی سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که مانع از بروز التهاب می شود. علاوه بر آن حاوی منگنز نیز هست این ماده معدنی مهم به گلوکزآمین کمک می کند. گلوکزآمین برای رشد و عملکرد سریع غضروف مهم است.

*روغن زیتون: میزان بالای اسید چرب امگا ۳ در این روغن التهاب را کاهش و روند ترمیم و تولید غضروف را افزایش می دهد. برای حفظ سلامت مفصل ها و سیستم قلبی عروقی روزی یک تا ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون مصرف کنید.

*روغن نارگیل: این روغن نیز سرعت تولید و درمان غضروف را افزایش می دهد. با ماساژ دادن آرام و مالیدن کمی روغن ولرم روی مفصل های متورم می توان درد، ورم و سفتی آن را برطرف کرد.